

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SEKOLAH DASAR NEGERI SROWOLAN KECAMATAN
PAKEM KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani

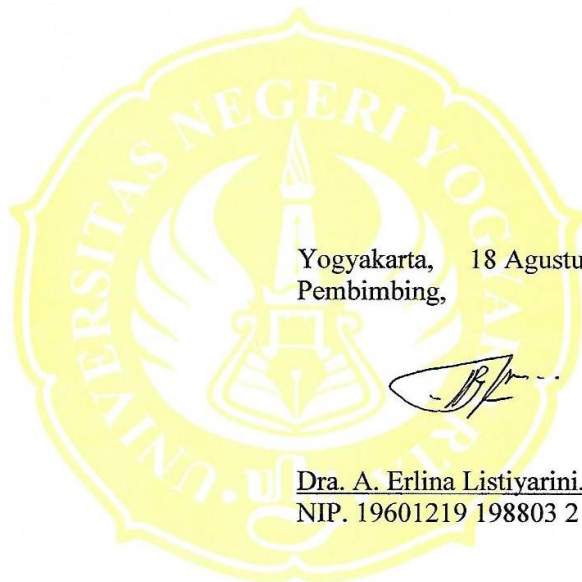


Oleh:
Sri Atyanti
NIM 11601247033

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kapupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”. Yang disusun oleh Sri Atyanti, NIM 11601247033 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 18 Agustus 2016
Pembimbing,







Dra. A. Erlina Listiyarini, M. Pd.
NIP. 19601219 198803 2 001

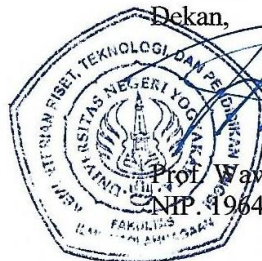
PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kapupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”. yang disusun oleh Sri Atyanti, NIM 11601247033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd.	Ketua Penguji		26/8/2016
Nur Rohmah M, M. Pd.	Sekretaris Penguji		26/8/2016
F. Suharjana, M. Pd.	Penguji I		26/8/2016
Tri Ani Hastuti, M. Pd.	Penguji II		26/8/2016

Yogyakarta, Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Prof. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2016
Yang menyatakan,



Sri Atyanti
NIM 11601247033

MOTTO

1. Janganlah terlalu membebani jiwamu dengan kesungguhan hati, hiburilah dirimu dengan hal-hal yang ringan dan lucu, sebab bila hati terus dipaksakan dengan memikul beban-beban yang berat, ia akan menjadi buta (H.R. Abu Dawud).
2. Ingatlah, dengan Dzikir mengingatkan Allah, hati-hati akan tenteram (QS. Ar Ra'adu ayat 28).
3. Kita wajib berusaha namun segala sesuatu Allah lah yang menentukan. Dia lah Maha Pengatur segalanya (Sri Atyanti).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Suamiku Agus Widodo yang tercinta, beserta keluarga.
2. Keluarga besar SD Negeri Srowolan yang telah memberikan dukungan doa dan tenaga agar tersusunnya skripsi ini.
3. Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu yang sangat bermanfaat untuk saya pribadi dan untuk anak didik saya di kemudian hari

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS IV DAN V
SEKOLAH DASAR NEGERI SROWOLAN KECAMATAN
PAKEM KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTATAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh:
Sri Atyanti
NIM. 11201247058

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi pasif dan cepat lelahnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, program sekolah yang kurang maksimal pelaksanaannya, sarana dan prasarana pendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani tidak sebanding dengan jumlah siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD N Srowolan Kecamatan Pakem.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti adalah kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem yang dengan instrumen penelitian yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes. Sampel penelitian adalah peserta didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem meliputi Putra 25 peserta didik dan putri 24 peserta didik. Analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik adalah dengan menggunakan statistik deskriptif dengan pengklasifikasian dibagi menjadi 5 kategori.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SD N Srowolan Kecamatan Pakem adalah secara keseluruhan terdapat 5 peserta didik (10%) dengan kategori kurang sekali, 22 peserta didik (45%) dengan kategori kurang, 19 peserta didik (39%) dengan kategori sedang, 3 peserta didik (6%) dengan kategori baik, dan tidak ada peserta didik (0%) dengan katagori baik sekali.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, tes kesegaran jasmani indonesia, Peserta didik kelas IV dan V

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016” dengan lancar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M. Ed. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd., selaku Ketua Podi PGSD Penjas yang telah memberikan kemudahan dalam melakukan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Herka Maya Jatmika, S. Pd. M. Pd., Selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing, memberikan kemudahan, dan memberikan nasehat.

5. Ibu Dra Anastasia Erlina Listyarini, M. Pd. , selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada penulis sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
7. Ibu Mariyah, S. Pd. SD, selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Srowolan yang telah memberikan izin penelitian.
8. Adik-adik Peserta Didik Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Srowolan yang telah bersedia menjadi responden.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis berdoa semoga segala bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak di atas mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari penyusunan dan penyajiannya disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Semoga skripsi ini bermanfaat penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 18 Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	8
2. Hakikat Kesegaran Jasmani	9
3. Karakteristik Peserta Didik	33
4. Penelitian yang Relevan	36
B. Kerangka Berfikir	38

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
E. Reliabilitas dan Validitas Tes	42
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putra SD Negeri Srowolan.....	51
Gambar 2. Diagram batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putri SD Negeri Srowolan	54
Gambar 3. Diagram batang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik SD Negeri Srowolan	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Tes Kesegaran Jasmani Sprint	26
Tabel 2. Jumlah Populasi penelitian	40
Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10-12 tahun putra.....	43
Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak umur 10-12 tahun putri	44
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani	44
Tabel 6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra.....	49
Tabel 7. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putra	50
Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putra	51
Tabel 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putri.....	52
Tabel 10. Penilaian Tes Kesegaran Jasmani peserta didik putri	53
Tabel 11. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Peserta Didik Putri.....	54
Tabel 12 Tabel Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Srowolan.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 3. Struktur Kurikulum.....	64
Lampiran 4. Jadwal Pelajaran	65
Lampiran 5. Data Peserta Didik Kelas V	66
Lampiran 6. Data Peserta Didik Kelas IV	68
Lampiran 7. Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putra.....	70
Lampiran 8. Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putri	71
Lampiran 9. Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	72